

☆老人福祉センターは市内在住の60歳以上の皆さんがご利用できる施設です☆

きらめき 令和7年 7月号

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
京都市山科中央老人福祉センター
〒607-8344
京都市山科区西野大手先町 2-1
山科総合福祉会館 2階
LINE → はこちら 
[電話] 501-0242 [FAX] 501-0340
[ホームページ] 京都市山科中央老人福祉センターで検索
[開所日・時間] 月曜日～土曜日(祝日除く)・9時～17時
令和7年6月20日発行(発行は毎月20日・祝日の場合翌日)

各種事業の申込方法 FAX・代理人は不可 受付は本人が来所して申込して下さい。
各種事業の受講決定確認 電話等での確認不可 確認も本人が掲示・申込内容を確認して下さい。

介護予防講座

心も体もスッキリ! すまいる健康体操講座

筋肉体操や、認知症予防体操を行います。
また音楽に合わせた体操も行います。

日時: 7月30日(水) 集会室
10:00～11:30

講師: 富田 摩衣子 さん
定員: 30名

申込: 7月14日(月)～19日(土)
本人が来所して申込

抽選: 7月22日(火) 10時公開抽選
発表: 7月23日(水) 9時事務所前 掲示
(LINEでもお知らせします)

※当選の方は講座当日に直接来所下さい。

事前の手続きは不要です。

持ち物: 上靴・飲み物・タオル

教養講座

成年後見制度について

『成年後見制度』とは…、「困った」ことから、
大切な権利と財産を守り、普通の暮らしを
支える制度です。どうぞご参加ください。
(共催:京都市山科老人福祉センター)

日時: 7月29日(火) 和室
13:30～15:00

講師: 京都市成年後見支援センター職員
定員: 20名程度(先着順)

申込: 7月15日(火)開始
本人が来所して申込

持ち物: 筆記用具・飲み物

- 電話・代理人・FAXでの申込はできません。
- 運動講座は、医師からの運動制限を受けている方は申込できません。
- 受付時間は9:00～17:00です。

～成果発表「作品展示会」・「舞台発表会」第1回委員会のお知らせです～

◇第1回各委員会は 7月19日(土)です。ご出席のほど、よろしくお願いいたします。会場:和室
□作品展示会(準備委員) 13:30～14:30 □舞台発表会(実行委員) 15:00～16:00

台風等が接近した際の利用について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に暴風警報または大雨、暴風等の特別警報が発令された場合は、臨時閉所いたします。
- 開所時間中に暴風警報または、特別警報が発令された場合は、ただちに事業を中止し、安全が確認され次第、帰宅していただきます。
- 同好会へは緊急連絡網を使用します。センター⇒世話人⇒同好会員 LINEでも配信します。



申込不要!こちらの「掲載事業」は、いつでも自由にご参加いただけます

『脳の若返り塾』

脳トレで脳を活性化!漢字・数字・パズル等のプリント学習を行います。

日時: 7月7日(月) 集会室
10:00～11:30

持ち物: 筆記用具・上靴



『ハートフルプラス体操』

～頭と体を動かす体操～

日時: 7月1日(火)・15日(火) 集会室
9:45～10:45

持ち物: 上靴・飲み物・タオル



『書写のつどい』

文字のなぞり書きです。リラックス効果で免疫力アップにも繋がり、脳の活性化にも有効です。

日時: 7月2日(水) 和室
10:00～11:30

持ち物: 2B鉛筆・消しゴム



『ぬり絵のつどい』

リフレッシュ、リラックス効果、ストレス解消に繋がります。

日時: 7月28日(月) 和室
10:00～11:30

持ち物: 色鉛筆・飲み物
(下絵1枚 10円・色見本1枚 50円)



『囲碁・将棋・オセロのつどい』

右のマークがある日に、お越しください。
申込不要です。いつでもどうぞ。



『盆踊りのつどい』スペシャル!!



いつも大人気の『盆踊りのつどい』
7月は、いつもの第1週、第3週とは別に、
もう1日、『盆踊りのつどい』を開催します。
① ②のどちらかの時間に申し込んで、
ご参加ください!
(第1週、第3週とは別に、7/29の①②の
どちらかにご参加いただけます。)

日時: 7月29日(火) 集会室

- ① 9:30～10:30(第1週と同じ曲)
- ② 11:00～12:00(第3週と同じ曲)

定員: ①②各35名(先着順)

申込: 6月20日(金)開始
本人が来所して申込

持ち物: 飲み物・踊りやすい上靴



本年度も看護学生さんが実習に来られます。

京都保健衛生専門学校看護学科より 7月24日(木)・7月28日(月)

同好会活動や各講座へも参加する予定です。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



水分補給をお忘れなく!

気温・湿度が上昇する季節がきました。熱中症予防対策に水分補給をお願いします。



◎いきいきシニアポイント手帳 2025

広報紙掲載事業は、全て5ポイント対象です。ポイント手帳は事務所前にあります。
第一回応募締切 6月30日(月)(切手不要!センター内ポストまで)



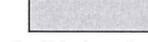
山科中央老人福祉センターのご利用について

- 『手指消毒・検温』・『換気』・『上履きの持参と、施設内での素足禁止』は継続しています。
- 施設内での飲食はできません。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

山科中央老人福祉センター

令和7年7月予定表

☆予定は変更になる場合があります。
☆水分補給のための飲み物を持参しましょう。

曜日	月		火		水		木		金		土			
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
日	1日		2日		3日		4日		5日		6日			
集会室	「囲碁・将棋・オセロのつどい」は、下記のマークのある日にお越しください。申込は不要です。 		ハートフルプラス体操 9:45~10:45	◎生きいきサロン 13:30~15:00	フレイル予防体操講座 10:00~11:30	フォークダンス同好会 12:30~14:10	健康マーじゃん同好会 10:00~12:00	初心者健康マーじゃん同好会 13:00~15:00	太極拳(扇)同好会 9:00~10:30	★卓球のつどい1組 13:30~15:30	★卓球のつどい2組 9:30~11:30	卓球A同好会 13:30~15:30		
和室(小)			将棋講座(初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	書写のつどい 10:00~11:30	楽しい英会話同好会 13:30~15:00	囲碁講座(初級・実戦) 9:30~11:30	観世謡曲「あさひ」同好会 13:30~15:30	生花同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	ストレッチ同好会 10:30~11:40	京都大人のぬり絵同好会 13:30~15:30		
和室(大)														
社協会議室											和紙ちぎり絵同好会 13:30~15:30			
日	7日		8日		9日		10日		11日		12日			
集会室	脳の若返り塾 10:00~11:30	卓球明球会Ⅰ 12:30~14:30 卓球明球会Ⅱ 14:30~16:30	絵手紙同好会 10:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	楽しい健康体操講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	筋トレ同好会A 13:00~14:20 筋トレ同好会B 14:40~16:00	初心者社交ダンスA 9:00~10:30 社交ダンスB 10:30~12:00	初心者ウクレレ同好会 13:00~14:30 ウクレレ同好会 14:45~16:30	卓球B同好会 9:30~11:30	卓球C同好会 13:30~15:30	卓球講座(初級・中級) 9:30~12:00	★卓球のつどい3組 13:30~15:30		
和室(小)	大正琴同好会 10:00~11:30	わっはっは健康講座 13:30~14:30 14:45~15:45	将棋講座(初級・実戦) 9:30~11:30	山科を学ぶ 14:00~16:00	新舞踊同好会「美澄会」 10:00~12:00	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	囲碁講座(初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	パッチワーク同好会 10:00~12:00	山科民謡岩北会 13:30~15:30	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00		
和室(大)														
社協会議室														
日	14日		15日		16日		17日		18日		19日			
集会室	健康ヨーガ同好会 10:00~11:30	コーラス・ドルチェ 13:00~14:30 コーラス・ローズ 14:45~16:30	ハートフルプラス体操 9:45~10:45	◎生きいきサロン 13:30~15:00	フレイル予防体操講座 10:00~11:30	フォークダンス同好会 12:30~14:10	健康マーじゃん同好会 10:00~12:00	初心者健康マーじゃん同好会 13:00~15:00	太極拳(扇)同好会 9:00~10:30	★卓球のつどい4組 13:30~15:30	★卓球のつどい5組 9:30~11:30	★卓球のつどい6組 13:30~15:30		
和室(小)	◇地域介護予防推進センター講座 9:30~10:30	編み物同好会 13:30~15:30	将棋講座(初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	知恵シルバー登録団体 ウクレレイレブン 10:00~11:40	楽しい英会話同好会 13:30~15:00	囲碁講座(初級・実戦) 9:30~11:30	観世謡曲「あさひ」同好会 13:30~15:30	生花同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	きちんと学ぶ筋トレ講座 10:30~11:45	成果発表委員会① 作品展示13:30~14:30 舞台発表15:00~16:00		
和室(大)														
社協会議室									和紙ちぎり絵同好会 13:30~15:30					
日	21日		22日		23日		24日		25日		26日			
集会室			絵手紙同好会 10:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	楽しい健康体操講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	筋トレ同好会A 13:00~14:20 筋トレ同好会B 14:40~16:00	初心者社交ダンスA 9:00~10:30 社交ダンスB 10:30~12:00	初心者ウクレレ同好会 13:00~14:30 ウクレレ同好会 14:45~16:30	卓球C同好会 9:30~11:30	卓球A同好会 13:30~15:30	卓球講座(初級・中級) 9:30~12:00	卓球B同好会 13:30~15:30		
和室(小)			受講生自由対局(将棋) 9:30~11:30	山科を学ぶ 14:00~16:00	新舞踊同好会「美澄会」 10:00~12:00	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	受講生自由対局(囲碁) 9:30~11:30	知恵シルバー登録団体 ウクレレスマイル&すまいる 14:30~16:30	パッチワーク同好会 10:00~12:00	山科民謡岩北会 13:30~15:30	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00		
和室(大)														
社協会議室									あそぼらんど 10:00~11:45					
日	28日		29日		30日		31日		予定表の見方  申込は不要 ※…同好会祝日等の振替  …半年講座・3月と9月の年2回申込受付(抽選) ◎「生きいきサロン」…登録制の介護予防事業(要審査) ★「卓球のつどい」…1組~6組、一人3回事前申込制 毎月20日~ ★「盆踊りのつどい」…第1・第3どちらか1回事前申込制 毎月20日~ ◇「地域介護予防推進センター講座」…推進センターへ直接に申込(電話585-3092) ◆…単発講座(事前申込必要)…この広報紙の記事をご覧ください。					
集会室	健康ヨーガ同好会 10:00~11:30	コーラス・ドルチェ 13:00~14:30 コーラス・ローズ 14:45~16:30	◆盆踊りのつどいスペシャル ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	施設清掃	◆すまいる健康体操講座 10:00~11:30	※コーラス・ドルチェ 13:00~14:30 ※コーラス・ローズ 14:45~16:30	※健康ヨーガ同好会 10:00~11:30	※卓球明球会Ⅰ 12:30~14:30 ※卓球明球会Ⅱ 14:30~16:30						
和室(小)	ぬり絵のつどい 10:00~11:30	編み物同好会 13:30~15:30	囲碁・将棋・オセロのつどい 9:30~12:00	■成年後見制度について 13:30~15:00	※大正琴同好会 10:00~11:30	※あすなる句会 13:00~15:00	囲碁・将棋・オセロのつどい 9:30~12:00	施設点検						
和室(大)														
社協会議室							あそぼらんど 10:00~11:45							

☆「卓球のつどい」と「囲碁・将棋・オセロのつどい」は、会場に空きがある場合のみ開催する不定期事業です。